حکومەتــا هەرێما کوردستـانێ – عیراق
وەزارەتا پەروەردێ
ڕێڤەبەریا گشتی یا پرۆگرام و چاپەمەنییا

پەروەردەیا وەرزشی

بۆ پۆلا هەشتێ بنەڕەت

ئامادەکرن

د. علی قادر عوسمان
د. عاسی فاتح وەیسی
م. ئەحمد باهائەدین

هاتییە کرمانجیکرن ژ لایێ

جمال طیب عبدالرحمن
بهزاد غفار حفظ الله
سـفر مـحمد مـحمد
نهـاد ابراهیم رشـید
سـمیر مـحمد عـلي
حکیم حسـین یـوسف
محمد نبي صـالح

پێداچوونا زمانی

محمد حسن سعید محمد

پێداچوونا زانستی

سمیر عبدالعزیز حجي

چاپا سییێ ٢٧١٥ کوردی ٢٠١٥ زایینی ١٤٣٦ مشەختی

سەرپەرشتێ زانستی یێ چاپێ: جمال طيب عبدالرحمن

سەرپەرشتێ هونەری یێ چاپێ: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شريف صالح

تایپکرن: أيمن عصام سناء الله

دیزاین: عدنان أحمد خالد

بەرگ: ئاری محسن أحمد

پێشەکی

وەرزش ئەڤرو درەوشەکا سادە وساکاردا دەربازبریە وزانستەکێ ڕەهایە چوار چوڤەکێ ئەکادیمی وزانستی بخۆڤە گرتیە لەورا ل جیهانێ گرنگی پێهاتیەدان...
هەردیسان ئەگەرەکە بۆ ئاڤاکرنا لەشەکێ پەیت وچالاك ژبۆ ئاڤەکرنا کومەلگەهەکا هەڤچەرخ وشارستانی.
ئەڤجا دڤێن ژگەشەکرن وپێشڤەبرنا ڤی بواری گرنگیا ژیانێ ژقوناغا قوتابخانان ل خویندگەهان دەستپێبکەین، چونکی بەرێ بناغێ جڤاکێیە دهەمی بوارێن ژیانێدا مە کوردانژی ماف هەیە کو زارۆکێن خۆ ل قوتابخانە و خویندگەهاندا ب زمانێ شرینێ کوردی تێکەلی ڤی بوارێ مفادار بکەین،
ژبەر کو دەمەکە وەرزش دناف جڤاکێ کوردیدا بەلاف بوویە، ئەڤجا راستی پێتڤیە کرنگی پێ بهێتە دان.
هیڤەیدارین ب رێکا پەیڤێن دناف ڤێ پەرتوکێدا ئەم شیابین خزمەتەکا بجوك پێشکێشی کور وکچێن نەتوا خۆ بکەین وکوچکەکا خەملی یاوەرزشێ ل قوتابخانە و خواندنگەهاندا دروستبکەین و ل ژێر سیبەرا وێ ڤە حەوهین.

بەرهەڤکاران

ماموستایێ پەروەردا وەرزشیێ بەرێز

هەروەکی تو ژهەمی کەسەکێ دی پتر پێ ئاگەهدار، ئەڤرۆ وەرزش زانستەکێ ئەکادیمی و سەردەم ل پێناڤێ ئاڤەکرنا کومەلگەهە هەڤچەرخ، هەوەروەسا مافێ مە کوردایە ژی ب رەنگەکێ زانستی وسەردەمانە وشارستانیانە رەفتارێ دگەل ڤی بورای بکەین...

گومانژی تێدا. نینە کو قوتابی وخویندکار بەرێ بناڤێ کومەلکەهێ و سەرکردێن پاشەروژێنە ئەڤچادڤێت وەرزش مل ب ملێ بابەتێن دی یێن زانستی ل قوتابخانە وخوێندنگەهان بهێتە خواندن ل پێناڤێ زارۆکێن مە.

ئەم دبێژن ئەڤ پەرتووکە ئێکەم پهێنگاڤە بودانانا پرۆگرامێ وەرزشێ بۆ هندێ سیستەمێ وەرزش ل بەردەستێ هەوەیێن بەرێزبیت ل قوتابخانە وخوێندنگەهان، هەتاکو ژوێ قەیرانا بێبەرنامەییا وەرزش رزکاربین وگرنگیێ دەینە قوتابی وخوێندکاران ل پێناڤێ ڤەکرنا گرییێن ئاسیێن مێشکێ وان دەربارەیی بابەتێن نەدیارێن ڤی پرۆگرامێ.

ئەڤجا داخوازا مە ژ جەنابێ هەوەیە بشێن برەنگەکێ زانستی مێشکێ قوتابی وخوێندنکاری دەولەمەند بکەن، رەنگە ئەڤ پەرتووکە ژ خەلەتیا یادوور نەبیت.

ژبەر هندێ ئەمژی چاڤەریێ بوچوون وپشنیارێن بمفاینە تاکوبشێن زێدەتر زەنگین بکەین ل پیناڤێ خزمەتا پاشەروژا مللەتێ مە.

گەرمکرنا لەشی

گەرمکرنا لەشی:-بەری هەروانەیەکێ پێدڤیە قوتابی بو ماوێ ١٠-١٥ خولەکان دناڤ گورەپانێ دا راهێنانێن وەرزشی بکەن ژبەر:



١)ئامادەکرنا زەڤلەکێن لەشی بۆ ئەرکێ داهاتی داکو توشی هنگافتنێ نەبن.

٢)بلندکرنا پلا گەرماتیا لەشی دا کویێ ئامادەبیت بۆ چالاکیان،هەروەها پێدڤیە لدوماهیا وانێ هندەك راهێنانێن سڤککرنا لەشی بهێنەکرن وەکی راهێنانێن جمناستیك و یارییێن بچویك داکو شێوازێت وەستانێ دیارنەبن وئامادەبن بۆ خواندنا وانێن زانستی.





یارییێن گۆرەپان و مەیدانیێ











گوڕەپان و مەیدان

١- چەوانیا دیارکرنا تیپێن گوڕەپان و مەیدانا قوتابخانە و خوێندن گەهان:ژبەر کو یارییێن گوڕەپان و مەیدانا جەند جۆرن و پێکهاتینە ژجەند چالاکیێن جۆراوجۆر،ئەڤجا پێدڤییە ل سەر مامۆستایێ پەروەردا وەرزشی هەر ژ دەستپێکا سالێ تیپا گوڕەپان و مەیدانێ ل قوتابخانێ وخواندنگەهێ دروستبکەن بۆ ڤیستەڤالا سالانە یا قوتابخانە و خواندنگەهان بڤی ڕەنگێ خوارێ:

١-ل دەمێ وانە گوتنال هەرپۆلەکێ بشێت گروپ گروپ ل یاریگەها قوتابخانێ و خواندنگەهێ هەڤرکی بهێتە کرن دناڤبەرا قوتابی و خوێندنکاراندا،دهەر پولەکێدا باشترین دوو یاریکەرێن بلەز بهێنە دیارکرن دگەل ئەنجامدانا تاقیکرنا هێزێ بۆ دیارکرنا قوتابی و خویندکارێن بهێز دگەل ئەنجامدانا تاقیکرنا ناڤنجی و درێژ بۆ ماوێ ١٠-٣٠ خۆلەکان،دیسان تاقیکرنا غاردانێ و راوستانێ بۆیاریا ئێکگاڤی و سێگاڤی و هاڤێتنا بلند دهەر پۆلەکێدا.

٢- پاشی مامۆستا رابیت ب ئەنجامدانا تاقیکرنان دناڤبەرا قوتابی و خوێندنکارێن دیارکریدا دهەرچالاکییەکێدا بۆ هەر بەشەکێ دەوامێ ئەگەر قوتابخانە و خوێندنگەه دوو دەوامبوو.

٣- پاشی مامۆستا رابیت ب ئەنجامدانا هەمان تاقیکرن ل سەر قوتابی و خوێندکارێن دەواما دووێ بۆ دیارکرنا قوتابی و خوێندکارێن باش.

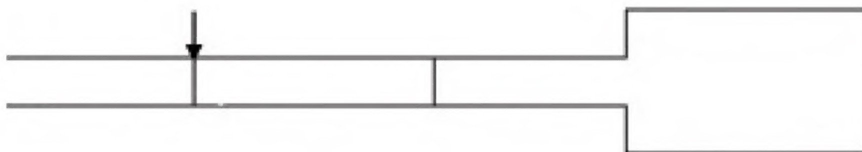
٤- پاشی هەمی قوتابی و خوێندکارێن باشێن قوتابخانێ و خوێندنگەهێ دێ هێنە تاقیکرن بۆ دەست نیشانکرنا هەلبژاردێ قوتابخانی و خویندگەهێ بۆ جورێن یارییێن گوڕەپان و مەیدانێ.

٥-مامۆستا پێدڤی چاڤدێریا شیان و کێشا لەشی و بلندیا قوتابی خویندکاران بکەت بۆ دیارکرنا جۆرێن چالاکیێن وەرزشی.



ئێکگاڤی

خو هاڤێتن دێ هیتە ئەنجامدان دچالەکێدا دڤێت درێژی ٩م و پانیاوێ ٢،٧٥م بیت ل سەر ئاستێ بلند بوونێ ل دویراتیا ١م-٣م ژ رێکا غاردانا نێزیك (الركض التقربية)٤٠م - ٤٥م قوناغێت ئێکگاڤییێ ئەڤەنە غاردانا نێزیك باندبوون ل سەر تەختێ خو بلندکرنێ (فرین، هاتنە خوار) ودیسان سێ شێوازێت خۆ هاڤێتنێ هەنە: (رێڤەچوونا ل هەوای، هەلاویستن، روینشتنا چەمیای (قرفصاء) ددەمێ خۆ هاڤیتنێدا نابیت قوتابی و خوێندکار پێ وی ژ پشت تەختێ خو بلندکرنێ دەربازبیت دڤێت دیارییا ئێکگاڤێدا لەزاتی وهێز بهێنە بکارئینان.



غاردانا نێزیك بونێ

-ل دەستپێكێ پێدڤیە ل سەر قوتابی وخوێندكاری ئەو ب لیڤا بەری تەختێ خۆبلندكرنێ گەلەك ب باشی كونترولێ بكەن ب پێنگاڤێت رێك وپێك پاشی ب زورترین لەزاتی هەتا بگەهتە سەر جهێ تەختێ خو بلند كرنێ

خەلەتیێن غاردانا نێزیك (ڤەزان)

١. غاردانا ب خاڤی

٢. ب كارئینانا پێیی ڕابوونێ ب خەلەتی

٣. خەلەتی لسەر تەختێ خۆ بلندكرنێ

٤. گوهورینا پێنگاڤا ل دەمێ خۆ بلندكرنێ



بلندبوون : دڤێت قوتابی وخوێندكار بلەز پێ خۆ ب تمامی دانیتە سەر تەختی و ب زورترین لەزاتی بلندبكەت بۆ سەری بەرسینگێ خۆ داكو بچیتە ناڤ چالێدا

چەند راهێنانێت دەستپێكی

١. غاردانا بلەز ب مەودایێ ٢٠ - ٣٠م.

٢. غاردانا چوتكانی ل سەر هەردوو پێیا ١٠ - ٢٠م

٣. غاردانا ب پێنگاڤا درێژ بۆ مەودا ٢٠ - ٣٠م

٤. خو هاڤێتنێ ب كێشانا چوكی بۆ بەر سینگی

٥. خوهاڤێتن دگەل ڤەكرنا هەردوو پێیان بۆ ناڤ چالێ

٦. ئێككاڤێ دگەل یەك پێنگاڤ

٧. غاردان لسەر ئاستەنگا (موانع)

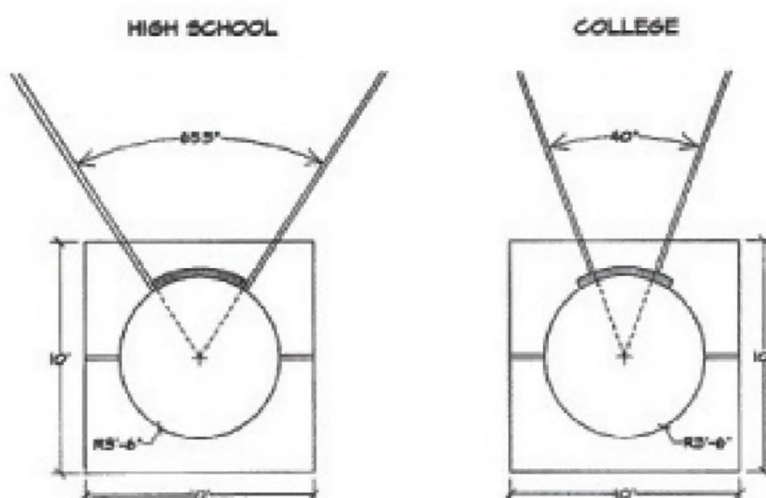
٨. بلندبوونا هەردوو پێیان ئێك ل دویڤ ئێك



هاڤێتنا پارسنگی

د بازنەکێدا دهێتە هاڤێتن تێرا وێ ٢،١٣ ژلایێ، بازنەکی (کوژیەك - گوشەك زاویە) دهێتە دروستکرن پێڤەرێ وێ گوشێ ٣٤،٩٢ ° بۆ دیارکرنا بیاڤێ هاڤێتنی بەرێ وێ بازنەێ تەختەك دهێتە دانان ب شێوێ کڤانی ژ لایێ هاتیە دانان ب درێژییا ١،٢٢سم وکێشا پارسەنگی بۆ کوڕان ٧،٢٦کگم و بۆ کچان ٤ کگم.





هندەك خالێن یاسایی

١. دڤێت پارسەنگ ژنیڤەکا تبلان بهێتە گرتن راستا قورکاسەرێ ملی بهێتە هاڤێتن

٢. دڤێت پارسەنگ بکەڤیتە دناڤبەرا هەردوو خێچین دیارکری ژ چەڤی بازنێ

٣. نابێت ب چ شێوەیەکی بەشەکێ لەشێ یاریکەری ژ دەرڤەی بازنەیێ بکەڤیت.

٤. هەتا کو پارسەنگ نەکەڤیتە سەر ئاخێ نابیت یاریکەر بازنێ ب جهـ بهێلیت

٥. ماوێ هاڤێتنێ ژ دوماهیکا جهێ کەڤتنا پارسەنگی بۆ ناڤ لێڤا تەختێ راوستانێ دهێتە هژمارتن.



قوناغێن هاڤێتنا پارسەنگی



١. راوەستانا دەسپێکێ

٢. خو ئامادەکرن

٣. خو خیشاندن

٤. زفراندن

٥. پالدان وگوهورینا

پارسەنگی دێ ئێخییە سەر قورکا سەرێ ملی، پاشی ب چەند لڤاندنێن پێی دێ هێتە راکێشان بۆ سەر بوارێ پالدانێ باش دێ خۆ زڤرینی تاکو بەرێ تە بکەڤێتە کەرتێ پالدانا پارسەنگی ودرێژکرنا وی ل سەر دەستی وتبلان ب گۆشەکا گونجای باش پالدەیە دناڤ کەرتێ دیارکریدا

خەلەتیێن پالدانا پارسەنگی

١. بلندکرنا ئەنیشکێ زێدەتر ژ رادێ وێ یێ ئاسایی

٢. دەرکەفتنا چەڤا قوزسایا لەشی ل سەر پێی راوەستای

٣. پالدانا وی ب گۆشەکا بلند یان نزم

چەند راهێنانەك

١. یاریکرن ب پارەسەنگی ب هەردوو دەستان ب شێوازێ جوار وجورێ لەشی

٢. راکرنا پارسەنگی بۆ سەری ب ئێك دەست هەروەسا بۆ پێشڤە

٣. راگرتانا پارسەنگی بۆ پشتێ ب هەردوو دەستان ولسەر سەریرا

٤. هەر ئەو راهێنان لێ بۆ پێشڤە

٥. راکرنا وی ل دەمێ راوەستانێ

ياريا تەپاپێی







تەپا پێی



یارییا تەپا پێ گەلەك یاجیاوازە ژ بەری نۆکە هەر ژ کارزانییێن دەستپێکێ بگرە ولڤینا یاریکەری دناڤ گورەپانێدا هەتا دگەهیتە پێشکەفتنێ هەر ژبەر هندێ لێدان ب سەری وچوون ولڤینێ ب تەپاپێی وسینگی وگرتن و ڕاگرتن وێ ب بنێ پێی ژناڤ و دەرڤەی پێی دڤێت ئەڤە هەمی ب ڕەنگەکێ هوەنەری وزیرەکی بهێتە ئەنجامدان.

راگرتنا تەپێ ب بنێ پێی



راگرتنا تەپێ ب بنێ پیێ ژ کارزانییێن گرنگێن یارییا تەپا پێیە، ئەڤ چەندە دهێتە بکارئینان ل دەمێ تەپە یا بلنددبیت و بەرەڤ کەفتنا عەردیڤە دهێت. ئەڤ کارزانییە دهێتە کرن داکو کونترول لسەر تەپێ بهێتە کرن دفرەهیەکا بچووکدا ب هاریکارییا عەردی داکو یاریکەر پشێت ب باشی وێ کارزانییێن پشتی هینگی ئەنجامدەت.



ئاماده باش بۆ راگرتنا تەپێ ب بنێ پیێ:

ئەڤە راهێنانه دهێته ئەنجامدان ب كارئینانا چەند تەپكان ودیاركرنا بازنەكێ ل دوور تەپان ودڤێت یاریكەرەك ژ ژمارا توپان زێدەتربیت ودێ كەنه غار ل سەر بازنا دیار كری دگەل گوهلێبوونا ماموستای ب راوستانا وان یان لێدانا موسیقێ ل دەمێئەنجامدانا ڤێ یاریێ هەر یاریكەرەك بەرەف تەپەكێ چیت وپێ خۆ دانیته سەر تەپێ وئەوێ دمینیت بێ تەپه دێ ژبەریكانێ دەركەڤیت هەر وەكی ژڤی وێنەی دیاردبیت كو (٦) زارۆك و (٥) تەپه.

ئارمانجا ڤێ یاریێ هشیاربوونا قوتابی وخویندكارنه ولەزاتیا دڤەگوهاستنێه هەروەسا فێربوونا كارا زانییان وراگرتنا تەپێ ببنێ پیێ.



-راهێنانەكا ب سەناهی بۆ ب هێزكرنا هەردوو پێان.

-خۆ هاڤێتن لسەر ئێك پێ بو سەری وپێشڤه ب ڤەشكاندنا چوكێ خۆ بلندكرنا وی بەرەف گۆشا ٩٠ پلەیا ئێك لدویف ئێك بۆ ماوێ ٨ بۆ ١٠م.

-بلندبوونا ل سەر هەردوو پێان پیێ تەپه لڤینا نیشاندانا لێدانێ سەر دهێته ئەنجامدان.





ئارمانجا ڤێ راهێنانێ

١. ب هێزكرنا زەڤلەكێن هەردوو پێيان و نافتەنگێ.

٢. گەشەپێدانا ژێهاتییێن لەشی (جەستی)

٣. فێربوونا كارزانیا سەر لێدانێ.

٤. هەستكرن وگرێدان ب تیم وگەل وئاخا خۆڤە.

٥. تێگەهشتن وئارەزوكرن بۆ ئەنجـامدانا چالاكییێن وەرزش یێن كت وكوم.



كارزانییێن بنەڕەتی



چەوا دێ كارزانییا راگرتنا توپێ ب بنێ پیێ دهێتە ئەنجامدان، هەستكرن ب دەمێ بەری تەپە ب عەردی دكەڤیت ودانانا وی پیێ ئەوێ بەرەف تەپێڤە نەچیت كو پێدڤیە پشتی تەپێ بیت یان ل رەخێ وێ بیت ودگەل بلندكرنا ئەوپێن بۆ تەپێ دچیت دگەل فشاندنا چوكی ب گوشەكا وەسا كو بگونجیت دگەل هێزا تەپێ ل دەمێ دكەڤیتە سەر عەردی ودیسان دێ كەمەرا خو بەرەڤ پێشڤە بەی وهەردوو دەستێن خۆ ڤەشكێنی ل راستا تەنشتا بن ژ رەخ لەشیڤە.

چالاکیێن فێربوون وراهێنان

بۆ هندێ داکو راگرتنا تەپێ ب سینگی خۆ جهبیت دێ ڤان هەردوو راهێنانان ئەنجامدەن.



١. دێ تەپێ بلند کەی و لدەمێ هاتنا وێ بۆ خوارێ قوتابی وخویندکار دێ رابن ب راگرتنا تەپێ ب سینگی و چەند جاران دێ ڤێ راهێنانێ دووبارە کەن.

٢. دێ بەرامبەری هەڤالێ خۆ راوەست وتەپێ بلند کەی بەرف سنگێ وی ودێ بزاڤا راگرتنا تەپێ ب سینگی ئەنجامدەن.

تیبینیەکا گرنگ بۆ راوەستاندنا تەپێ ب سینگی:

بلندکرنا هەردوو دەستان بۆ سینگی ب ڤەشکاندی ژ ئەنیشکانڤە. ئەڤە هاریکارە بۆ راگرتنا تەپێ ب سینگی.



راهێنانێن پێدڤی بۆ ب هێزکرنا کەمەر وپشتێ:

دێ راوەست وپیێت خۆ ڤەکەی وهەردوو دەستێن خۆ بەرەڤ سەری ڤەکەی تەپێ گری وبشتا تە دێ پیشتا هاڤالێ تە وتەپێ ژێوەرگری ژ سەری ودناڤبەرا هەردوو پیت وی وژبنی ژی دناڤبەرا هەردوو پیێن خۆدا دێ وەرگری.



-لدەمێ راوەستیانێ پێت تە دڤەکرینە و دێ هەردوو دەستێن خۆ شورکەی بۆ پشتێ و دگەل چەماندنا پشتێ بۆ خوارێ دێ هەولدەی ئەنیشکێن تە بگەهنە چوکێن تە.

- كارزانييێن سەرەكى يێن راگرتنا تەپێ ب سينگى

- چاوا دێ شيێ كارزانيا راگرتنا تەپێ ب سينگى ئەنجامدەى؟



دێ بەرامبەر تەپێ راوەستى ب ڤەكرنا هەردوو پيێن خۆ ودێ پيچەك هەردوو چوكێن خۆ فەشكێنى وگرانيا لەشى دێ چيتە سەر هەردوو پێان ودێ لەشى خۆ بەرەڤ پاشڤە بەى ب ڕەنگەكى كو سينگ بەرەڤ پێشڤە بهێت وهەردوو دەست بكەڤنە تەنشتا دێ چاڤێ تە ل تەپێ بيت داكو دەمێ كەفتنا تەپێ ب سينگى بزانى دێ سينگێ خۆ بەرەڤپاشڤە ڤەكێشى ب مەرجەكى زەفلەكێن سينگى بلند نەبن دێ ئەنيشكێن خۆ بلندكەى داكو تەپە بكەڤيتە بەرسينگێ تە ل ئەردى.

راگرتنا تەپێ ب سينگى



كارزانييا راگرتنا تەپێ ب سينگى دهێتە هژمارتن ئێك ژ جورێن كونترولكرنێ ئەڤە جورێ راگرتنێ بكار دهێتە بۆ وان تەپێن كو ژبلنداهيێ دهێن و ژكارزانييێن بەر بەلاڤ دهێت دانان چونكى گەلەك گرنگە بۆ هێر شبەرى وبەرگريكەر ب باش راهێنانان لسەر داكو پشتى هنگى تەپێ راوەستينيت ببيتە ئەگەرێ پاسكە باش يان لێدانەكا سەركەفتى بۆ گۆلێ ئامادە باش.

ياريیا تەپێ وتونێل

دوو هەڤالێن دوو تيپا (أ- ب) دێ جودا كەن كو هەرتيپەك ٨ يان ١٠ قوتابى وخوينكاربن ئەڤ تيپە ب رەنگەكێ شەمەندەفەرەكێ ئێك لدويڤ ئێكێ دێ راوەستن دێ هەردوو پيێن خۆ ڤەكەن هەر دوو قوتابێن ئێكێ تەپە ياڤێ دگەل لێدانا فيركا مامۆستاى قوتابى دێ تەپێ دناڤ پيێن خۆرا بەرەڤ پشتێڤە دەنەڤ هەڤالێن خۆ ئەو تيپا پتر تەپان بدەتە زێدەى قوتابێت دووماهيێ دێ هێتە هژمارتن سەركەفتى.



• دوو راهێنان بۆ زێدەتر چەسپاندنا کارزانیا وراگرتنا تەپێ ب بنێ پیێ:

- هالاڤێتا تەپێ ب دەستی بەرەف سەری وپێشڤە ب مەرجەکی بکەڤیتە بەر سنگێ تە پاشی هەولدان، بهێتە کرن بۆ گرتنا تەپێ ب سینگی وڕاگرتنا وێ و چەند جاران ئەڤ راهێنانە بهێتە دووبارەکرن.



-راوەستیان ل بەرامبەر ئێك وتەپێ دێ دەنەف ئێك ودوو پاشراوەستاندنا تەپێ ب سنگی و ب ڤی شێوەی دێ دبەردوامبن



چەند تیبینیەکێن گرنگ بۆ کارزانییا تەپێ ب بنێ پێ

پێشبینی دهێتە کرن خەلەتی بهێتە کرن ل وی جهێ تەپە کەڤیتە سەر ئەردی ببیتە ئەگەرێ نەدروستی راگرتنا تەپێ یان دەرکەفتن ودیرکەفتنا وێ لەورا پێدڤیە ب پێشبینی و دەمەکێ گونجای جهێ کەتنا تەپێ وسەر ئەردی دیارکەی.

چەند بزاڤێن فێرکرن وراهێنانێ

بۆ ئەنجامدانا شیانێن کارزانیێن ڕاگرتنا تەپێ ب بنێ پیێ ب رەنگەکێ دروست پێدڤیە پێشبینیا جهێ کەفتنا تەپێ بهێتە کرن دگەل نێزیکبوونا تەپێ لدەمێ گونجای.

یارییا
تەپا تورێ (ڤولی پول)






تەپە تورێ
ڤولی بول

پـاسدان

پاسدان ئێکە ژ کارزانییێن سەرکییێن تەکنیکییێن تەپا تورێ ئەڤەژی ب ئەگەرێ گەلەك ب کارئینان و دووبار کرنێە دناڤ یارییێدا وبێ پاسدان یاری تەمامنابیت



وئەڤ کارزنیە پێکهاتیە ژ چەند جۆران:

١. پاسدان ل سەر ئاستێ سەرچاڤان بۆ پێشڤە

٢. پاسدان ل سەر ئاستێ سەری بۆ پاشڤە

٣. پاسدان دگەل خۆ هەلاڤێتێن

٤. پاسدان بۆ هەردوو لایان

١. پاسدان ل سەر ئاستێ سەرچاڤان بۆ پێشڤە جۆرەکێ سەرەکییە ژ جورێن پاسدانێ لسەر ئاستێ سەرچاڤان بۆ پێشڤە ژ هەمی جۆرێن دیتر زێدەکر دناڤ یاریدا دهێتە بکار ئینان.

چەوانیا فێربوونێ:

١. راوەستیان ل سەر رەنگێ چوونێ (ئەوێن پێین وان یێن چەپێ ل پێشڤە وبەروڤاژی ئەڤێن کو دچەپبن).

گرانیا لەشی دێ ب یەکسانی هێتە دابەش کرن ل سەر هەردوو پێیان، ودێ پیچەکێ هەردوو چوکێن خۆ ڤەشکێن دگەل پیچەك چەماندنا لەشی بۆ پێشڤە





٢. بەری گەهشتنا تەپێ یاریکەر دێ هەردوو دەستێن خۆ ئامادەکەت وبلندکەت بۆ سەر ئاستێ نیڤ دەڤەرێ بۆ پاسدانا تەپێ، ل وی دەمی تبلێن وی دڤەکری ونەرمبن و بەرێ هەردوو دەستان پیچەك یێ ل ئێك ودوو بۆ ژ ناڤدا وهەر دوو ئەنیشك ل خوارێ بۆ ژدەرڤە. و هەردوو دەست ژ گەهان ڤەشکاندی بۆ پاشڤە.

٣. دەمێ تبل ودەست بەر تەپێ گوشەیا ڤەچەماندنا هەردوو دەستان ژ گەهێن دەستی زێدەتربیت دگەل زێدەترڤە چەماندنا هەردوو چوکان پاش لەش یاریکەری ژ پیاڤە ودەستێن وی ب رێکوپێکی بۆ سەریڤە دگەل رێکو پێکیا دەمێ پاسدانا تەپێ.



خەلەتیێن بەربەلاڤ

١. پێشوازیکرنا تەپێ ب شیوەکی کو دەست تێدا درێژ بوویین وچەماندن فشان دگەهێن ئەنیشکاندا نەبیت

٢. هەر دوو دەست ژئێك ودوو دویربن و تەپە دناڤبەرا واندا دەربازببیت

٣. پێشوازیکرنا تەپێ ب رەنگەکی دەستێن وی ل پشتێ بن.



یاریا
تەپا سەلکێ
(باسکت بول)













تەپا سەلکێ

باسکت بۆل

پاسدان

پاسدان ئەرکەکە ودانا تەپێ ژیاریکەرەکی بۆ یاریکەرەکێ دی ب شێوەکێ رێك وپێك ب مەرجەکی یاریکەرێ تیما بەرامبەر نەگریت.



ئارمانجێن پاسدانێ:

١. ئارمانجا پەروەردەیی: زێدەکرنا شیان وهزرێن یاریکەری ب کومێ کو ئەڤە د دبەرژواندیا تیمێ دایە پاش وبەرژوەندییا یاریکەرانە.

٢. ئارمانجا راهێنانێ ئەو تیما زێدەتر وبشێوەیەکێ جوان پاسان بدەت پتر تەپە دێ دگەل وان بیت دێ نێزیکبن بۆ گولا بەرامبەر.

شێوازێن هاڤێتنا پاسێ

١. راوەستان

٢. راوەستان وپێنگاڤێن خۆ جهـ

٣. پاس دان ل چوونێ

٤. چون یان غاردان لدەمێ تەپتەپێدا

-جورێت هاڤیتنا باسێ:



١. پاسا ئاستێ سینگی

٢. پاسا ڤەکەریای ژئەردی

٣. پاسا پالدانا ساناهی

٤. پاس ب دەستەکی

٥. پاسا ئاسۆیی

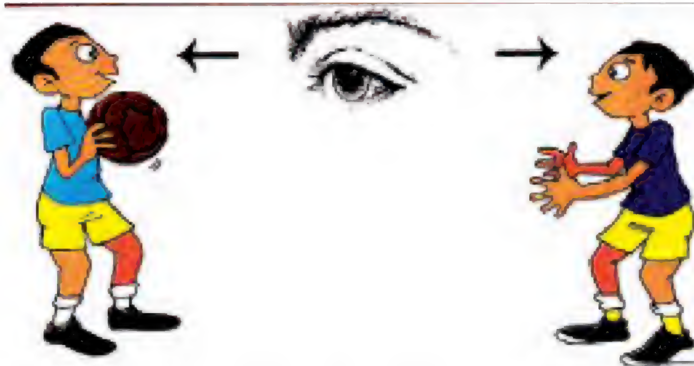
٦. پاسا لای (تەنشت)

٧. پاس ب دوو دەستان سەر سەری

١. پاسا سینگی:



ل دەستپێکێ تەپێ دێ ب هەردوو دەستان گری ل سەر سینگی ب تبلا ب مەرجەکی تبل ل سەر تەپێ بهێتە بەلاڤکرن ب شێوێ سێکوشەکا وەکی ئێك تەپێ بگریت ونەکەڤیت وتەپێ دێ هاڤێژی بۆ سنگێ یاریکەرێ بەرامبەر خۆ دڤێت ئەڤ کارە هەمی دئێکدەمدا بیت ب کار ئینانا (باسك، ئەنیشك، ملی) دا دڤێت ئەم دەستێن خۆ درێژکەین بەرەف پاشێ ب مەرجەکی مل بۆ خارێبن هەتا تەپە بگەهیتە ئاستێ سینگێ یاریکەرێ وەردکریت.



ب کارئینانا پاسدانا سینگی

١. بۆ ماوەکێ نێزیك بکار دهێت
٢. ب ساناهیترین شێوێ پاسدانییە
٣. ل وی دەمی بکار دیچت ئەگەر یاریکەرێ هەڤرك من وهەڤالێ من نەبیت
٤. دڤێ جورێ پاسێدا یاریکەر دشێت گەلەك خاباندنێ (خیداع) بکەت.

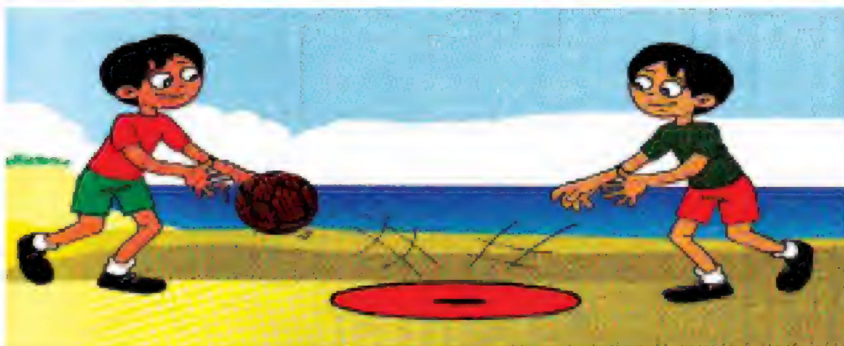


خەلەتیێن بەر بەلاڤ

١. بکارئینانا هەردوو باسکان بتنێ ل دەمێ پاسدانێ.
٢. راست نەکرنا ئەنیشکێ ب شێوەکێ گشتی ل دەمێ هاڤێتنا باسێ
٣. نەڤەگوهاستنا نیڤا لەشی بو سەر پییێ پێشیێ
٤. هشیاری زەند ومل وتبلێن خۆ تەبیت دەمێ هاڤێتنا پاسێ
٥. یاریگەرەك دناڤبەرا پاسدەری وپاسوەرکریدا هەبیت .

٢. هاڤێتنا پاسا ڤەگەڕیای:

ب هەمان ڕەنگێ پاسدانا سینگی دهێتە بکارئینان بەلێ دڤی جۆریدا تەپە بەرەف ئەردیڤە دهێتە هاڤێتن بۆ بەر یاریکەرێ وەرگر ب ئەردی دکەڤیت و یاریکەرێ دابەشکەر بتر ڤی جۆری بکار دئینیت بۆ برینا یاریکەرێ هەڤرك بارا پتر ل نێزیك گۆلا بەرامبەر بکار دهێت.



بکارئینانێن پاسدانێن ڤەگەڕیای



١. دژی بەرگریەکەری بکار دهێت
٢. دژی بەرگریەکەری دەستێت خۆ بلند دکەت وبکاردهێت
٣. دژی بەرگریەکەرێ بەژن بلند بکاردێت
٤. بۆ دووریەکا نزیك وناڤنجی بکار دهێت.

خەلەتێن بەر بەلاڤ



١. هاڤێتنا توپێ ب شێوەکێ سڤك کو ببیتە ئەگەرێ تەپێ ژ لایێ یاریکەرێ بەرگریکەرڤە.
٢. هاڤێتنا ب شێوەکێ سڤك کو بشتی کەفتنا تەپێ گەلەك بلند نەبیت ونەگەهیتە کەمەرا یاریکەرێ وەرگر.
٣. زڤراندنا تەپێ ل دەمێ کو وەل وەرگری دکەت کو ب ساناهی تەپێ وەرنەگریت.

یاریا
تەپا دەستی











تەپا دەستی

پاسدان



ئەگەرەكە بۆ گەهشتنا گۆلا تیما بەرامبەر چونكی پاسدانا باش كێمتر ژ شوتكرنێ وئەو تیما پاسدانێ ب باشی ئەنجامدەت گەلەك زویتر دگەهینتە گۆلا تیما بەرامبەر، دیسا ئەگەرەكە بۆ دروستبوونا ڤالاتییێ دناڤبەرا تیما بەرگریكاردا.

چاوانیا فێربوون پاسێ

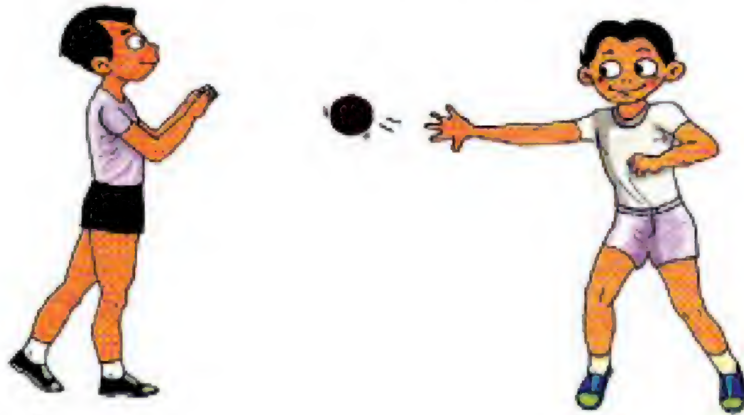
دڤێت ل دەمێ پاسدانێ قوتابی وخویندكار لەشێ خۆ رەڤنەكەت پیچەك ڤەچەمینیت بۆ پێشڤە چەڤا گرانیا لەشابەش دبیتە سەر هەر دوو پێیان ڤەكرنەكا گونجای دگەل بیچەكا ڤەجەماندنا هەردوو چووكان. دڤیت د دەمێ پاسدانێدا قوتنابی وخویندكار پێیەكی بیچەك دانیتە پێش خۆ.. پاسدان ل سەر تبلان دهێتە ئەنجامدان ل پشتی تەپێ ب پالدانا ژملا وهاریكاریا هەمی گەهێن لەشی هەمیان دێ ئاراستەی تەپێكەن.

دڤێت قوتابی وخویندكار ل دەمێ پاسدانێدا ئەڤان خالا بەر چاڤ وەرگریت:

١. دڤێت ل دمێ پاسدانێ تەپە ب ئاراستەكا راست بچیت دابگەهیتە دەستێ یاریكەرێ هەڤال.

٢. دڤێت تێبینێن پاسدانێ بكەت ل شێوازێ وەرگری ولەزاتیێ ئاراستەی وی.

٣. دڤێت تەپە یا دویربیت ژ زڤراندنێ چونكی دێ بیتە ئەگەرێ ژ دەستدانا تەپێ



جوریّت پاسدانیّ:

پاسدان بۆ ماویّت کورت ئەڤەنە :

پاسدانا ڤەگەریای: ئەڤ پاسدانە بۆ یاریکەریّ هەڤالە کو دکەڤیتە پشکا دوماهیکا ماویّ دناڤبەرا وی ونیّزیکی وەرگری.

پاسدانا پالدەری: ئەڤ پاسدانە پتر بۆ خاپاندنیّ بکار دهیّت بۆ پیّشڤە پاش گوهوڕینا ئاراستا تەپیّ ب ملی بۆ تەنشتیّ ئەڤەژی ب گرتنا تەپیّ یە ل سەر سینگی پاش ئەو دەستیّ تەپە تیّدا ب لڤینەکیّ دچیتە لایەکی وتەپە دهیّتە هاڤیّتن بۆ لایەکیّ دیتر.

پاسدان دانەڤیّ: ئەڤ جۆرە پاسە زیّدەتر دناڤبەرا خیچا (٦م - ٩م) دهیّتە ئەنجامدان. ئەڤ پاسە دیّ تەپیّ کەیە دەستیّ یاریکەریّ هەڤالیّ خۆ یێ نیزیك ب هاڤیّتنا شیّوەکیّ سڤك بۆ ناڤ دەستیّن وی.



پاسدان ل دەمێت ناڤنجی دهێته بکارئینان:

• پاسدان ل سەر ئاستێ ملی: ئەڤە پاسە ژ هەمی پاسێن دیتر زێدەتر دهێته بکارئینان د یارییا تەپا دەستیدا ب بلندکرنا تەپێ بۆ ئاستێ ملی ب دەستی رادکەین ب هاریکارییا دەستێ دی یانژی ڕاکیشانا تەپێ ل سەر ئاستێ سینکی بۆ سەری وپاشڤە وزڤڕاندنا دەست ژ گەهێن ئەنیشکێ ب ئاراستا هاڤێتنێ.



پاسدان ل ئاستێ ملی بۆ تەنشتێ:

ئەڤ پاسدانە ل وی دەمی دهێتە ئەنجامدان دەمێ یاریکەرێ تیما بەرامبەر دناڤبەرا دوو یاریکەرێن هەڤالدا بیت داکو پاس نەهێنە بڕین ژ ریێ یاریکەرێن تیما بەرامبەرڤە ئەو ژی ب درێژکرنا دەستێ راکرنێ بۆ تەنشتێ ل ئاستێ ملی ودانا تەپێ ل ملی بۆ هەڤالی.



یاریێن بچووک








یارییێن بچووك

یاریيا بازنا ب ژمارەی

یاریکەر: ژ ٦ - ٨ یاریکەران بۆ هەر تیمەکێ وژمارا تیما نەهاتیە دیارکرن

کەل وبەل: بۆیاغ (رەنك) بۆ دیارکرنا بازنێ وژمارێ

جھـ: یاریگەهەك

کارزانی: ئیشقلك (چولی)

یاری: ل رووبەرەکێ یاریگەهێدا دێ چەند بازنا دروست کەن ودهەر بازنەیەکێدا ژمارەیەکێ تێدا نڤیسین ب ٣٥ - ٤٥سم وهەر بازنەیەك ژ بازنا دیتر ٢٠سم دویرە ژمارێن ژ ١ - ٨ ب تێکەل دهێنە دانان دگەل هشیارکرنا یاریکەرێ ب ئیشقلکرنێ دێ چن ژ ژمارا١ بۆ ٢ پاشی دێ بزاڤێ کەن ژمارەکێ بۆ ژمارەکا دی ودەم دهێنە گرتن.

تومارکرن: کیژ تیمێ دەم کێمتر بوو، ئەو دێ سەرکەڤیت.

لێ گوهارتن:

١. ژ ٨ بۆ ١ دروست بجیت

٢. دروستە بتنێ بجیتە ناڤ ژمارێت جوتدا

٣. دروستە بتنێ بجیتە ناڤ ژمارێت تاکدا

٤. ئیشقلك ژ پیێ چەپێ وراستێ

٥. بگوهوریت یانژی هەردوو پێیان



یاریا گولا بازنەی

یاریکەر: ٥ - ٧ بۆ هەر تیمەکێ، ژمارا تیمان نەهاتیە دیارکرن

کەل وپەل: هەر تیمەك بازنەك وتەپەیەك

جھ: یاریگەهەك دوو خیچێت بەرامبەر و ژئێك دویر ب ٦م

کارزانی: پەرەپێدان هیربینا ڕاکرنا تەپێ

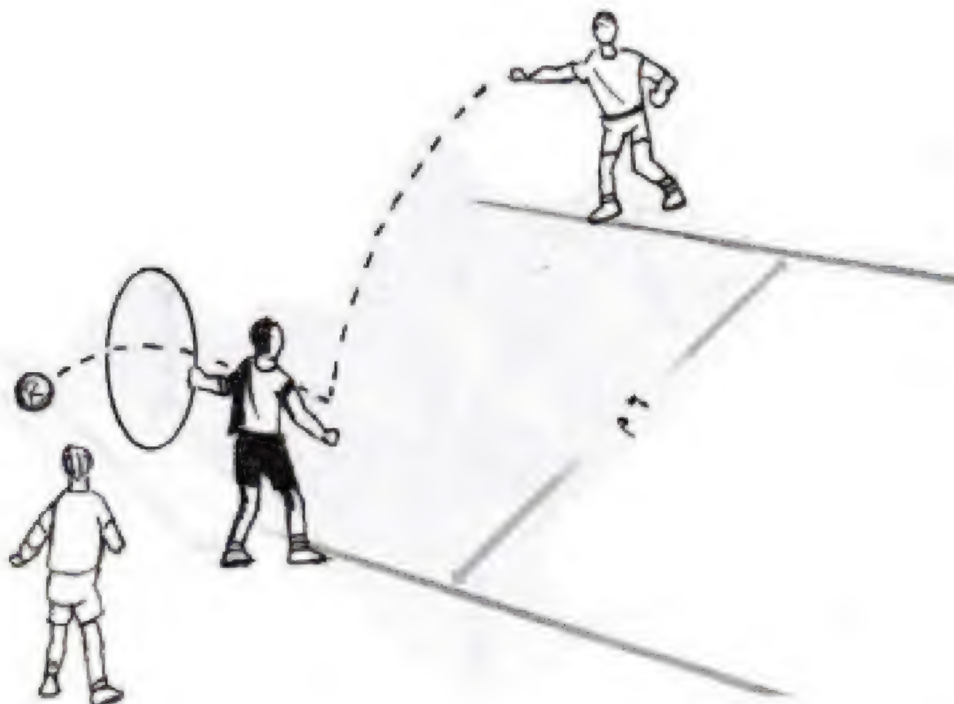
یاری: بازنا خیچا ئێکێ ب دەستێ یاریکەرێ ئێکێ دبیت ویاریکەرێ ئێکێ تەپە ب دەستێ یاریکەرێ ئێکێ دبیت ویاریکەرێ ئێکێ تەپە ب دەستی ل سەر خیچا دی راوەستیت (خیچا دووێ) یاریکەرێ بازنێ ب دەست ب دەستێ چەپێ بازنێ دێ گریت ب بلنداهیا ١م ویاریکەرەك ل دووماهیکا بازنێ تەپێ دێ زڤرینیت دگەل هشیارکرنا یاریکەرێ تەپێ دهاڤیتە عەردی ژبۆ بەرێ بکەڤیتە عەردی بچیتە دناڤ بازنێدا بڤی شێوەی تا دووماهیك یاریکەر و چوونا تەپێ دناڤ بازنێدا خالێ دێ هێنە وەرگرتن

تۆمارکرن: ئەو تیم پتر خالان کۆمکەت ئەو دێ هیتە هژمارتن سەرکەفتی.

لێگوهارتن:

١. دێ ب دەستێ راستێ هەلدەت پاشی ب دەستێ چەپێ

٢. چێدبیت دگەل لڤینیژی تەپە بێتە هالاڤێتن



ياربيا : چار گۆلی

ياريكەر: دوو تيم هەر تيمەك و ٦ ياريكەر، هەر تيمەك و ٢ هاڤێتنێن گۆلێ

کەل وپەل: تەپە يەكا پێی وچار گۆل

جهـ: ياريگەهـ: رووبەرێ ٤٠ × ٥٠م دێ کەنە دوو پارچە.

كارزانی : پەرەپێدانا بيدا كۆمەلايەتی شيانێن كارزانی

ياری : ل ناڤەراستا خيچێت رەخی چار گولا دێ دانن ب بلنداهيا ١،٥م وفرەهيا ٢م، نيروپشك بۆ هەلبژارتنا گول وتەپێ هێتە كرن، هاڤێتنن گۆلێت هەر تيمەكێ دێ چنە ناڤ گۆلا خۆ. ل هەر رووبەرەكێ ياريگەهێدا (٢ هێرشبەر) و (٢ بەرەڤان) هەنە هەر تيمەك دێ بزاڤێ كەت بارا پتر گولا تومار بكەت بۆ ياريكەری دروست نينە بكەيڤا خۆ گۆلێ هەلبژێريت بۆ گولكرنێ، ياريكرن دوو گێمە وهەر تێمەك (٥) خولەكە.

تومارکرن : ئەو تيما پتر گۆلا بكەت سەركەفيتە

لێكگوهارێن :

١. دروستە تەپا دەستی بهێتە بكارئينان و ب كارزانی تەپا دەستی

٢. گۆلچی (گۆلبارێزر) دشێت وەكی ياريكەری گولێ بكەت

٣. لێدانا گوشيت كورنەيێ دناڤ گۆلێدا ديار دكەن

٤. گولچی (گۆلبارێزر) دروستە ب دەستی تەپێ بدەتە ياريكەرێ تيما خۆ



یاریا: تەپا وتۆڕێ ب پیێ ژێ برنە ژسەری

یاریکەر: ٨ - ١٠ یاریکەر بۆ هەر تیمەکێ ودروستە ژ دوو تیمان پتر بن.

کەل وپەل: چەند تەپێت پێی وتوڕەکا بلند

جهـ: هولەکا گرتی یان رووبەرەك ل یاریگەهێ ٢٥ × ٥٠پێ

کارزانی: لێدانا تەپێ ب سەری دگەل ڕاکرنا تەپێ ب دەستی.

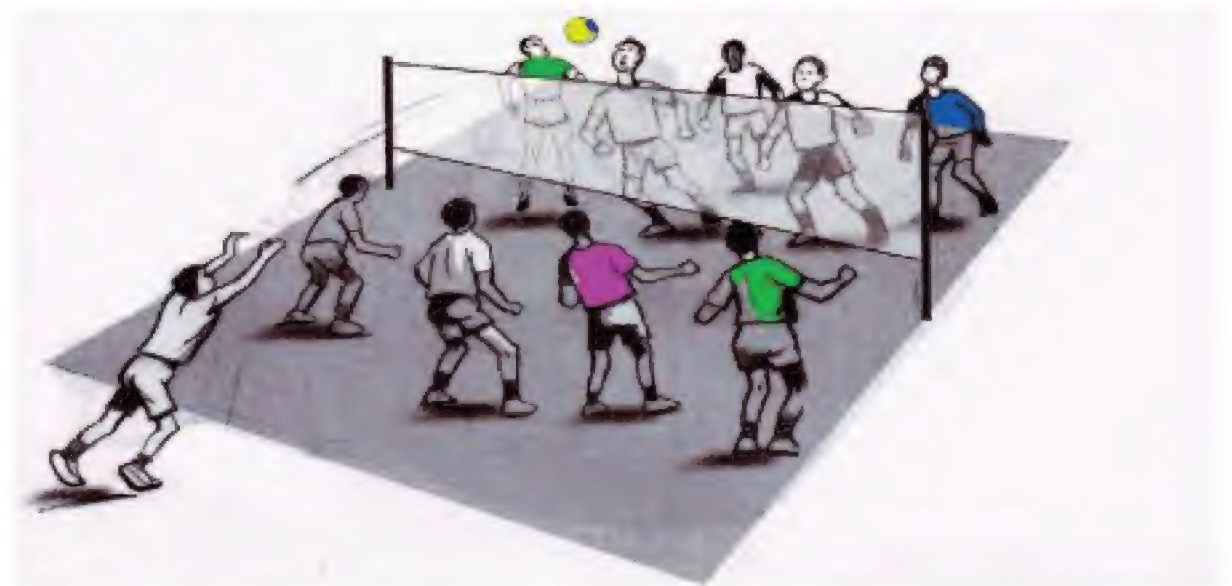
یاری: لێدانا تەپێ ب سەری هەتا لایێ دی تەپێ نەشێن لیدەن وبدەنە درووبەرێ یاریگەها خۆدا یانژی دێ بۆ دەرڤەی یاریگەها تیما بەرامبەر لێدەن، ئەو گرنگ نینە چەند جاران سەرێ وان بکەڤیت، گرنگ ئەوە تەپە نەکەڤیت ویاریکەرێ لێددەت درەستە ب دەستی تەپێ لێبدەت جارا ئێکی هەروەکی یاسایا تەپا توری زڤراندن وخالین یاریکەری دیاردکەت

تومارکرن: خال دێ هێنە دیارکرن بۆ ئەوێ تیما تەپێ دکەنە دناڤ یاریگەها تیما بەرامبەر دا ب پێی کو تیما بەرامبەر بشێت تەپێ بزڤرینیت.

لێکگوهارێن:

١. هەر یاریکەرەك ئێك جار بۆ دکەڤیت

٢. دروستە تەپە بلند ب کار بێت یانژی تەپە یەکا سڤك وەکی شێوێ تەپا بلند.



یاریا نیشانشکاندنێ (ئارمانجانێ) ب تەپا پێی

یاریکەر: ٨ - ١٠ بۆ هەر تیمەکێ، دروستە ژ دوو تیمان پتربن

کەل وپەل: چەند تەپێت یارییا فوت بۆلێ وچەند تەختەك

جه: رووبەرەك ژ یاریگەهێ یانژی هولەکا کرتی

کارامەیی: شوتلێدان ورێکگرتنا شوتێ

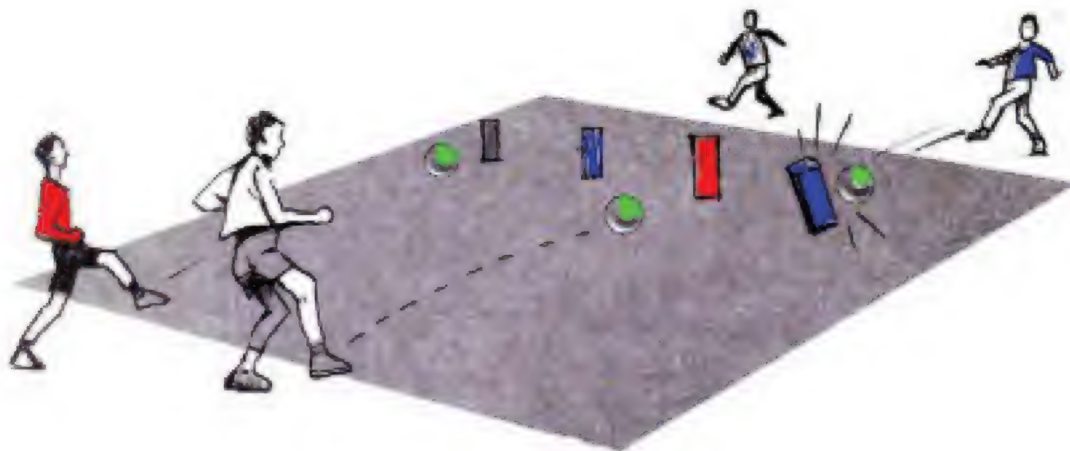
یاری: مەبەست ژ یاریکرنێ رێك خستنا ئەوان تەختان کول ناوەراستا رووبەرێ هاتیە دیارکرن دانا ین هەر تیمەك بزاڤێ دکەت پتر تەختان بخێت وپێدڤیە ئەو کەڤتی کوم بکەین ول دووماهیکا هێلێ دانین

تومارکرن: ئەو تیما پتر تەختا بێخیت سەرکەفتیە

لێکگوهارێن:

١. گوهورین ل شیوازێ شوتلێدانێ ب ناف پێیاندا بۆ ژ دەرفەی پێیان... هتد

٢. گوهورینا پێ (راست. چەپ)



یارییا: دەستکرنا هەڤالی

یاریکەر: ٢٠ بۆ ٣٠ یاریکەرا دروستە بهێنە دابەشکرن بۆ (پێنج) کومان

کەل وپەل: پیڤەروەك بۆ پیڤانا رووبەران

جه: هۆل یان یاریگەه

کارزانی: چوانیا لڤینا لەشی ب تمامی

یاری: هەر کومەك ول رووبەرەکێ دیارکری دێ هێنە بەلاڤکرن کومەك ژوانا دێ ب رۆلێ نێچیرێ رابیت ودێ راهێلیتێ بۆ دەستلیدانێ ناڤ کومەکا دی هەتا ژلڤینێ ڕادوەستینیت

تومارکرن: هەر دەستلێدانەك ب دەست خۆڤە دئینیت کیژك ژوانا خالێت وی پتر بوون یێ سەرکەفتیە.

لێکگوهارێن:

١. ئەو کوما ل ناڤ یاریگەهێ ژمارێت تاك ددەنێ وئەوێت دی ژمارێت جووت، ئەو کوما خالان پتر کۆمڤەکەت سەرکەفتیە

٢. دشێت راکرنێ بگوهوڕیت ب ئیشقلکی ل دەمێ نێچیرێدا

٣. ئەگەر هژمارا کوما نێڤێ گەلەك بوون دروستە هژمارا ئەڤێت نێچیرێ دکەن زێدەبکەن



یارییا : هێرشبەری وبەرڤانی :

یاریکەر: دوو تیم هەر تیمەك و ٦ یاریکەر دروستە ژ دوو تیمان زێدەتر بهێنە دابەشکرن

کەل وپەل: ٦ تەپێن پێی

جھ: یاریگەها راکێشە ٣٠ × ١٥م خیچ دێ هێنە کێشان ب ڕاییت ل گەل خیچا ناڤەراست ئانکو فرەهییا یاریگەهێ دناڤبەرا هەر خیچەکێدا ٦م بن وب ٥ رووبەران

کارزانی: پەرەپێدانا کارزانا رێڤەچوونێ تەپەڤە.

یاری: یاریکەرێن ب تیما هێرشبەر ل دووماهیکا خیچا فرەهییا یاریگەهێ دێ راوەستن وهەر یاریکەرەکی تەپا خۆ یا هەی سێ یاریکەر ل تیما بەرامبەر ل ناوچا سیێ وئێك یاریکەر ل ناوچا پێنچێ دگەل هشیارکرنا راهێنەری یان ماموستای، هێرشبەر دەست ب چوونێ دکەن ب تەپێت خۆ بۆ گەهشتنا خیچا بەرەڤانی ئەڤی سەردکەڤیت دێ بەردەوامبیت بۆ ناوچا سیێ

بڤی شیوەی بۆ ناوچا پێنچێ ئەو هێرشبەرێ هەمێ ببریت دێ چیتە سەر خیچا دووماهیکێ، وئەو هێرشبەرێ تەپێ ژێبستینیت دێ چیتە دەرڤە.

تومارکرن: هەر یاریکەرەکێ ب تەپەڤە پشێت بچیتە سەر خیچا دووماهیکێ خالەکێ بۆ تیما خۆ ب دەستڤە دئینیت، پشتی هەر خولەکێ تیم لێکگوهارتنا جهێن خۆ کەن

لێکگوهارتن :

١. جهێ بەرڤانێ دێ هێتە دان وهەمی جارا (٣، ٢، ١)

٢. ئەو هێرشبەرێ تەپە ژێهاتیە ستاندن یانژی چوو ژدەرڤەی خێچی دروستە ل دەستپێکێ دەستپێکەتەڤە.



یاریا تەپا نێچیرڤانی

یاریکەر: ٤ - ٥ بۆ هەر تیمەکێ، ٣ - ٤ تیم

کەل وپەل: ١ - ٢ تەپە بۆ هەر تیمەکێ

جهـ: هولەکا گرتی یان یاریگەهەکا رووبەرێ وی ٨ × ٨م بیت

کارامەیی: هویربنییا هاڤێتنا تەپی

یاری: هەر تیمەك ونێچیرڤانەك دێ دهێنە دیارکرن ل دەرڤەی بازنێ وتەپیەك ددەستیدایە دگەل هشیارکرنا مامۆستا یان راهێنەرێ نێچیرڤانی بزاڤی دکەت تەپێ بگریت، ئەو یاریکەرێت ناڤ بازنێ داکو بێژنە وان کێڤریشك. وبەردەوامدبن بۆ ڕاگرنێ ل ناڤ بازنێدا

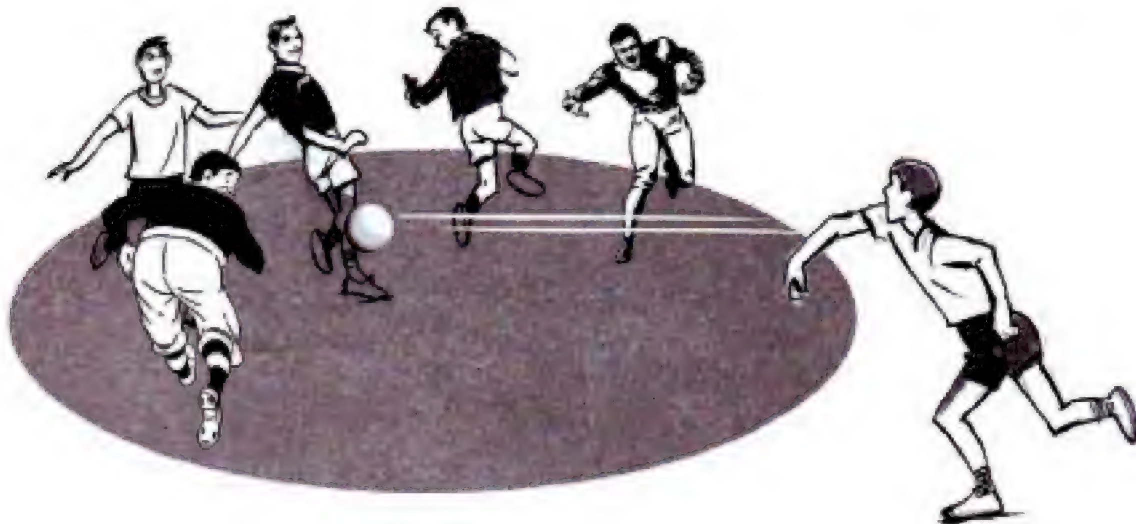
تومارکرن: ئەگەر نێچیرڤانی تەپە ل کێڤریشکە کێدا دوو خالان دێ وەرگریت

لێکگوهارتن :

١. دروستە دوو نێچیرڤانێ هەبن

٢. نابیت نێچیرڤان تەپێ زێدەتر ب سێ پێنگاڤا بچیت یان ٣ جرکان زێدەتر تەپە ددەستیدا بیت ونە بەردەت ئانکو ب تەپ تەپێ ب لڤلڤیت

٣. دروستە هەی رووبەرێ یاریگەهێ بهێتە بکارئینان وبکەنە ٢ تیم وهەر تیمەکا پتر نێچیرێ بکەت دهێتە هژمارتن سەرکەفتی.



يارييا : كومكرنا پفدانكان

ياريكەر: ١٠ ياريكەر بۆ هەر تيمەكێ وژمارا تيمان ٣ بۆ ٤ تيمان

كەل وپەل: ١٠ بفدانك بۆ هەر تيمەكێ، وهەر تيمەك رەنگێ بفدانكێن وان جياوازن وچەند سندوقەك

جه: ياريگەهەك تيم تێدا دێ هێنە دابەشكرن

كارامەتى: كۆمكرنا پفدانكان وهوير بينى

يارى: ل دەستپێكێ هەمى ياريكەر دێ پفدانكان پفدەن، تيم دێ دابەشبن وسندوقەكێ دێ بۆ هەر تيمەكێ ديارکەن دگەل رەنگێ بفدانكان، هەمى پفدانكان ل ناڤەراستا ياريگەهێ دێ دانن ونابيت ژبلى رەنگێ پفدانكێت خۆ پفدانكا بۆ ناڤ سندوقا خۆ ببەن وهەر جارەكێ دێ پفدانكەكێ بتنێ بەن.

تۆماركرن: ئەو تيما پتر بفدانكان كومدكەت ياسەركەفتيە

لێكگوهارتن :

١. دروستە ژمارا يارێكەرێن تيمێ كێمبكەن وكۆمكرنا پفدانكا هەمى جۆرا وجۆربن

٢. دروستە ب ئيشقلكى ... بچن

٣. دروستە پفدانكێ ب هاڤێتنێ بكەتە دسندوقێدا



یاریا پاسهاڤێتنا ل دویڤئێك

یاریکەر: ١٢ یاریکەر بۆ هەر تیمەکێ و ژدوو تیمان پێکدهێت

کەل وپەل: تەپەکا باسکێ یان تەپا دەستی

جه: یاریگەهەك دوو خیچێت بەرامبەر ئێك ب درێژاهیا یاریگەهێ دویراتی دناڤبەرا خیچاندا ١٠م بیت

کارزانی: پێشئێخستنا هاڤێتنا و وەرگرتنا تەپێ ب لەز.

یاری: یاریکەرێن هەر تیمەکێ ب رێز ل پشت ئێك دێ راوەستن ل سەر وێ خیچا بۆ وان هاتیە دیارکرن وتەپەکا باسکێ دێ دەنە یاریکەرێ ئێکێ دگەل هێمایا دەستپێکرنێ ژ لایێ ماموستایڤە، یاریکەر تەپێ دێ بۆ یاریکەرێ بەرامبەر هاڤێژیت ودێ چیتە پشت یاریکەرێن تیما خۆ وياری بڤی شێوەی دێ بەردەوامبیت تا دووماهیك یاریکەر تەپێ وەردگریت

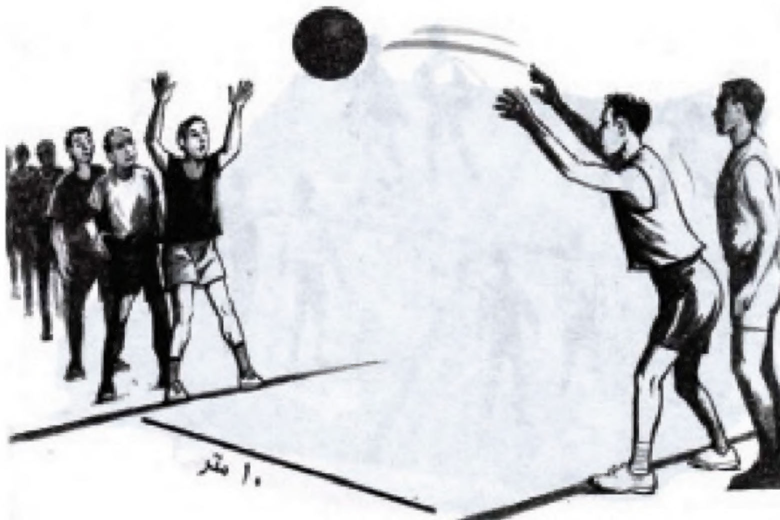
تومارکرن: ئەو تیما زووتر خلاسدبیت یا سەرکەفیتە

لێکگوهارێن:

١. دروستە ب تەپا دەستی یان تەپا سەلکێ ئەڤ یارییە بهێتە کرن

٢. لێکگهورێن د شێوێ هاڤێتنێدا (ب ئێك دەست، دوو دەستان، ب غاردانێ)

٣. پاسدان وچوون بۆ پشت یاریکەرێن رێزا بەرامبەر ئێك بن بەرامبەر ئێك ل سەر خیچەکا ئێك بن بەرامبەر ئێك راوەستن ب شێوەیەکی کو پاسدان ئێکودوو ببڕیت



ناڤەرۆك